

# 青年期における情動調整方略を加えた問題解決訓練の効果検討

## Effect of problem solving training with emotion regulation strategies in adolescents

齋藤 彩乃 (Ayano Saito) 指導：嶋田 洋徳

### 【問 題】

青年期における攻撃行動は、その低減や変容を目指した取り組みが必要な問題行動の1つである。近年は、攻撃行動の機能的側面からの理解に基づく「問題解決訓練（以下、PST）」の有効性が示されている（Nezu et al., 2004）。さらに、児童生徒の攻撃行動においては、状態像に応じ、PSTに他の介入技法を組み合わせることによって効果が高まることが明らかにされている（高橋他, 2010）。

攻撃行動を示す青年期の代表的な状態像の1つとして、特定の刺激に対する情動喚起によって、反動的に攻撃行動をしてしまう状態像があり（濱口他, 2016）、それらに対しては、PSTに「リラクセーション技法」を加えることによって、情動喚起刺激提示時においても情動のコントロールが可能になり、その結果として、反動的な攻撃行動の低減効果が高まること示されている（高橋他, 2010）。一方で、近年は怒りなどの情動のコントロールに対する介入技法として、マインドフルネス方略（以下、MT）の有効性が示されている。マインドフルネス方略は、ネガティブな思考を無理に抑えたりすることなく思考と距離を置き、行動に従事できるようになることが示されており（平野他, 2013）、学校教育現場においても盛んに行なわれている（Kuyken et al., 2013）。これらは情動喚起が起こる刺激とその反動的行動の結びつきをマインドフルネス介入によって減弱するという理屈から理解することが可能であり（野村他, 2016）、刺激に対する情動喚起によって、反動的に攻撃行動をしてしまう状態像において、マインドフルネス介入はリラクセーション技法以上に情動成分と行動を効果的に切り離すことが可能となり、PSTの介入効果をさらに高めることができると考えられる。そこで本研究では、青年期の攻撃行動におけるPSTにマインドフルネス方略を加えた効果検討を目的とした。

### 【方 法】

実験対象者：関東圏の中学生309名、高校生174名、および大学生85名、計568名を分析対象とした。

測度：(a) 攻撃行動：中学生用攻撃行動尺度（高橋他, 2009）、攻撃行動尺度（佐藤他, 2007）(b) マインドフルネス：Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) 日本語版（山下他, 2015）などを用いた。

手続き：50分の心理教育またはおよび15分の心理教育ト

レーニングを研究実施者が7セッション行った。授業では、「ストレスの仕組み」および「コーピングの案出評価」、Ciarrochi et al. (2012 大月他訳 2016) にしたがって、青年期のマインドフルネス呼吸法の体験的理解を高めるための映像を作成し、実施した。授業の約1週間前をpre測定、授業の約1週間後をpost測定、心理教育トレーニング終了後の約1週間後をfollow-up測定として、回答を求めた。なお、本研究は「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得て実施された（承認番号：2016-274）。

### 【結 果】

時期（pre, post, follow-up）および群（PST+MT, PST, 心理教育（以下、TAU））を独立変数、攻撃行動得点を従属変数とする二要因分散分析を行った。その結果、大学生における時期の主効果が有意であり（ $F(2,120) = 6.21, p < .01$  ; Figure）、多重比較の結果、preからpost、およびpreからfollow-upにおいて、攻撃行動得点の有意な低減が示された（ $p < .05$ ）。一方で、発達段階および群間に有意な差異は認められなかった。

### 【考 察】

情動調整方略を加えたPSTにおいて、群に関わらず、攻撃行動得点の有意な低減が示された。この結果は、PSTに情動調整方略を加えることによって、情動制御が高まり、攻撃行動が低減したことを示している可能性がある。その一方で、TAUとの比較をふまえると、情動調整方略の知識を継続的に学ぶことそのものにも一定の効果があると考えられる。今後は、MTの実施頻度をふまえた検討や、サンプルサイズを増やし、介入方略を精緻化することが必要であると考えられる。

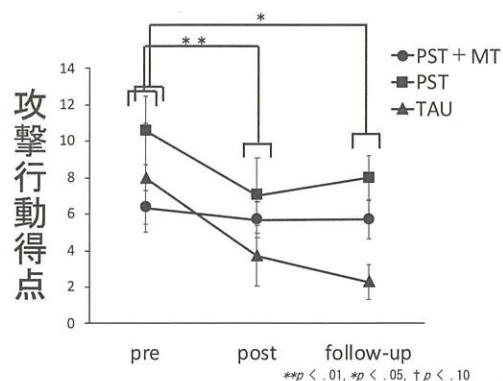


Figure. 大学生の介入前後における攻撃行動得点の変化。